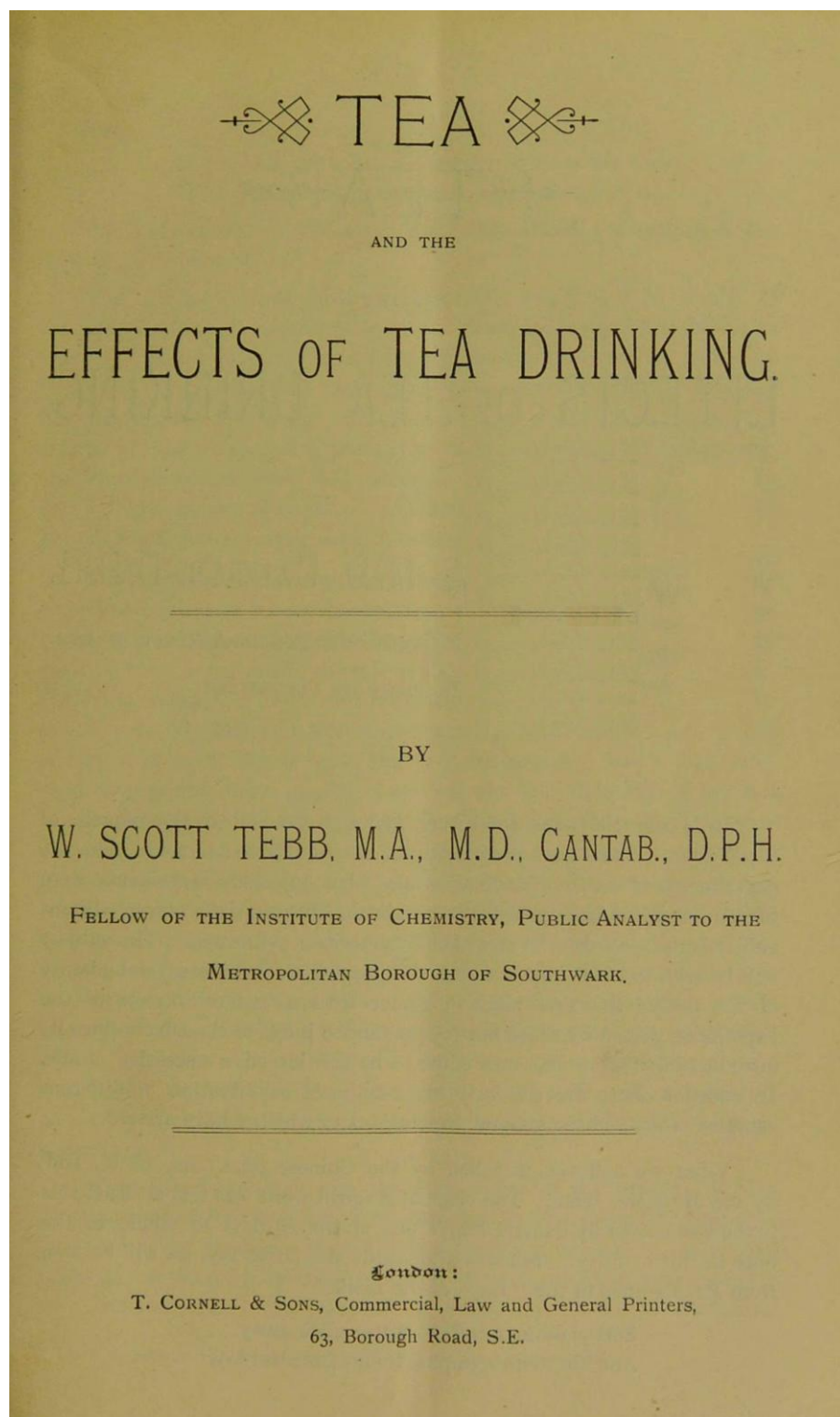


# Чай и последствия чаепития

У. Скотт Тебб



# Электронная книга проекта "Гутенберг" о чае и последствиях чаепития

Эта электронная книга предназначена для использования любым человеком в любой точке Соединенных Штатов и большинства других частей мира бесплатно и практически без каких-либо ограничений. Вы можете скопировать его, раздать или повторно использовать в соответствии с условиями лицензии Project Gutenberg, прилагаемой к этой книге, или онлайн по адресу [www.gutenberg.org](http://www.gutenberg.org). Если вы находитесь за пределами Соединенных Штатов, вам необходимо ознакомиться с законами страны, в которой вы находитесь, прежде чем использовать эту электронную книгу.

**Название:** Чай и последствия чаепития

**Автор:** У. Скотт Тебб

**Дата выхода:** 22 мая 2022 г. [Электронная книга № 68148]

Последнее обновление: 18 октября 2024 г.

**Язык:** Английский

**Оригинальная публикация:** Великобритания: T. Cornell & Sons, 1906

**Кредиты:** Команда онлайн-распространяемой корректуры по адресу <https://www.pgdp.net> (Этот файл создан на основе изображений, щедро предоставленных интернет-архивом)

\*\*\* ЗАПУСК ПРОЕКТА ЭЛЕКТРОННОЙ КНИГИ ГУТЕНБЕРГА "ЧАЙ И ПОСЛЕДСТВИЯ ЧАЕПИТИЯ" \*\*\*

## ЧАЙ И ПОСЛЕДСТВИЯ ЧАЕПИТИЯ.

---

У. СКОТТ ТЕББ, магистр медицины, кантабриец, D.P.H.

Научный сотрудник Института химии, общественный аналитик в столичном районе Саутуорк.

---

Лондон:

T. Cornell & Sons, Типография коммерческого, юридического и общего профиля,  
Боро-роуд, 63, Южная Каролина

В марте 1904 года городской совет Саутуорка по просьбе сэра Уильяма Коллинза разрешил провести исследование состава чая, чтобы выяснить, какие вредные ингредиенты присутствуют, и возможно ли добиться характерного эффекта, не подвергая любителей чая каким-либо вредным симптомам. Тема будет сочтена важной, и я предлагаю включить в нее краткую историю использования чайного растения вместе с общим обзором опыта, накопленного теми, кто наиболее компетентен судить о последствиях с момента введения того, что сейчас стало считаться жизненной необходимостью. Кроме того, здесь изложены результаты исследования различных образцов чая и общие выводы, к которым я пришел.

То, что мы называем чаем, китайцы называют ча, тха или те, а русские - чай. Первоначальным английским словом было tee, по крайней мере, это название использовал Сэмюэл Пепис, один из первых, кто упомянул это растение в этой стране. Впоследствии Ти был изменен на тэй, как видно из реплик Поупа в "Похищении замка".

Мягкие, податливые умы ускользают от воды  
И потягивают вместе с нимфами их стихийный напиток.

Или опять же,

Слушай ты, великая Анна! той, кому повинуются три королевства,  
иногда дают советы, а иногда нет.

Некоторые современные издания "Поупа" изменили написание в ущерб рифме.

Чайное растение *Thea Sinensis*, с ботанической точки зрения близкий союзник камелии, в своем естественном состоянии представляет собой дерево, достигающее 20-30 футов в высоту. При выращивании он остается кустарником высотой от трех до шести футов. Он растет во всех тропических и субтропических странах, и для производства фунта чая требуется труд примерно одного человека в день. Листья — единственная часть растения, используемая в торговле, — варьируются от двух до шести дюймов в длину, вечнозеленые, ланцетные и зазубренные почти по всему краю; листья на черешке и расположены попеременно по оси, цветки чем-то напоминают цветки яблони, но меньше.

Кусты высаживают рядами на расстоянии трех-четырех футов друг от друга и они выглядят как поле кустов смородины или крыжовника; в конце третьего года кусты становятся достаточно большими, чтобы можно было провести первый сбор урожая, а на восьмой год растение обрезают, когда из старых корней вырастают новые побеги. На Цейлоне и в некоторых частях Индии первый сбор приходится на март, и за сезон до октября может быть до 25 сборов; в Китае первый сбор приходится на апрель, а в Японии - на конец апреля или начало мая. Из ранних сортов получается чай высочайшего качества, а очень поздние листья обычно вообще не экспортируются, а используются местными крестьянами. При подготовке к продаже листья подвергаются различным процессам сушки, скручивания и обжарки, в которые нет необходимости вдаваться подробно; важно помнить, что черный чай отличается от зеленого тем, что после короткой предварительной скручивания и обжарки листья подвергаются воздействию воздуха в мягком влажном состоянии, когда они подвергаются ферментации, в

результате чего, как говорят, часть дубильной кислоты превращается в сахар. Роберт Форчун,<sup>[1]</sup> специалист по выращиванию чайного растения, считал, что различия в производстве “полностью объясняют разницу в цвете, а также влияние, оказываемое зеленым чаем на некоторые состояния организма, такие как нервная раздражительность, бессонница и т.д.”.

Когда мы начинаем изучать раннее происхождение практики чаепития, мы обнаруживаем, что этот предмет окутан туманом древности. Существует множество легендарных историй об открытии и использовании чая китайцами, но единственные достоверные и хорошо засвидетельствованные рассказы были даны двумя мусульманами, которые путешествовали по Индии и Китаю в девятом веке. Оригинальная рукопись была найдена в библиотеке графа де Сеньеле Евсевием Ренодо и опубликована в 1733 году. Существуют явные внутренние свидетельства того, что рукопись была написана около 1173 года, поскольку имеются наблюдения о протяженности и окружности стен и башен Дамаска и других городов, находившихся в подчинении султана Нуроддина, о котором говорится, что он жил в то время. Этот принц умер в 1173 году, что фиксирует дату повествования до этого времени. В отчете говорится о том, что арабские купцы присутствовали в Китае в 851 и 867 годах соответственно. На странице 25 приводится следующий важный отрывок: “Император также оставляет за собой доходы, получаемые от соляных копей и от определенной Травы, которую они пьют с горячей водой и которая в большом количестве продается во всех городах на большие суммы. Они называют его *сах*, и это кустарник, более густой, чем гранатовое дерево, и с более приятным запахом, но в нем есть какая-то горечь. Их способ - кипятить воду, которую они выливают на этот лист, и этот напиток лечит все виды болезней; любые суммы, поступающие в казну, образуются за счет подушной подати и пошлин на соль и на этот лист”.<sup>[2]</sup>

Таким образом, чай был очень популярен в Китае в 9 веке. Из Китая знания были перенесены в Японию, и там выращивание чая было налажено в начале 13 века; с того времени и до 19 века Китай и Япония были единственными двумя странами-производителями чая. Как и во всех инновациях, Европа и особенно Англия очень медленно внедрялись в практику, поскольку чай почти не упоминается кем-либо из авторов до 16 века.

Одним из первых, кто затронул эту тему, был Джованни Ботеро<sup>[3]</sup> в 1596 году в своем трактате “О причинах великолепия городов”; он отмечает, что “у них (китайцев) также есть трава, из которой они выжимают нежный сок, который служит им для питья вместо вина, это также сохраняет их здоровье и освобождает их от всех тех болезней, которые неумеренное употребление вина причиняет нам”.

Следует отметить, что в этих ранних рассказах много внимания уделяется благотворному действию чая в сохранении здоровья и излечении болезней, и, по всей вероятности, это было первое применение кустарника. Так, в одной из рукописей Слоуна, датированной 1686 годом, приводится длинный список “качеств и действий”, приписываемых китайцами чайному растению. Считалось, что он очищает кровь и почки, устраняет головокружение и боли в голове, устраняет избыточный сон и тяжелые сновидения, устраняет препятствия, проясняет зрение, укрепляет память, обостряет остроумие и ускоряет понимание.

Примерно в 1657 году Томас Гарвей из Биржевого переулкa выпустил лист, провозглашающий достоинства чая; предполагаемые качества были почти идентичны тем, которые приведены в только что упомянутой рукописи Слоуна. Это была своего рода реклама места его работы, и он рассказывает нам, что “многие дворяне, физиотерапевты, торговцы и знатные джентльмены”

отправлялись в город за “упомянутым листом” и “ежедневно прибегали” в его дом на Биржевом переулке пить чай. Он сообщает нам, что до 1657 года он использовался только как “регалия при высоком обращении и развлечениях”, а также для подарков принцам и вельможам.

Еще одно раннее упоминание взято из рекламы в “Mercurius Politicus” за 1658 год. “Этот превосходный и всеми физиологами одобренный *Kumaem* напиток, называемый *китайцами* Ча, другими народами *Тай или Tu*, продается в *Sultanness-head*, *кофейне* в *Свитингсе*, арендуемой Королевской биржей в Лондоне”.<sup>[4]</sup>

Еще одно раннее упоминание принадлежит Томасу Ругге<sup>[5]</sup>, которое можно увидеть в рукописи Британского музея. “Примерно в это же время парламент, который был изгнан 13 октября 59 года; разные люди называли его Крупом, потому что их было так мало; и в это время также продавался турецкий напиток, который почти на каждой улице назывался Кофе, и другой вид напитка под названием Тее, а также напиток под названием Шоколад, который был очень крепким напитком”.

Довольно трудно сопоставить этот рассказ о распространенности употребления чая в качестве напитка с рассказами других авторов того периода. Так, год спустя Пепис написал под датой 25 сентября 1660 года: “Я послал за чашкой ти (китайского напитка), которую никогда раньше не пил”. Это ясно указывает на новизну практики в 1660 году, поскольку Сэмюэл Пепис был секретарем Адмиралтейства и общественным деятелем с острой наблюдательностью, и почти невозможно, чтобы он не знал об этом факте, если в то время чай обычно продавался как напиток. Маколей<sup>[6]</sup> также упоминает, что примерно в это время чай “раздавали по кругу, чтобы на него посмотрели”. Поэтому кажется очевидным, что трава была введена совсем недавно, в 1660 году, и возможно, что Ругге под названием “ти” имеет в виду горячие настои других листьев, поскольку хорошо известно, что травы обычно использовались для приготовления различных сортов чая, таких как чай с шалфеем и т.д.<sup>[7]</sup>

Первое официальное уведомление о чае содержится в Акте парламента (12 Кароля II, с. 23), согласно которому с каждого галлона кофе, шоколада, шербета и чая, приготовленных для продажи, взималась пошлина в размере восьми пенсов. В 1662 году Карл II женился на принцессе Португалии Екатерине, и поэт Уоллер увековечил чаепитие одой в ее честь на день рождения.

Друг музы, чай, помогает нашему воображению,  
подавляет те испарения, которые проникают в голову,  
и сохраняет этот дворец души безмятежным,  
подходящим для того, чтобы в день ее рождения приветствовать Королеву.

Два года спустя король получил ценный по тем временам подарок в виде 2 фунтов 2 унции чая от Ост-Индской компании.

В дневнике Пепи под датой 28 июня 1667 года мы читаем: “Придя домой, я застаю там мою жену, готовящую чай; напиток, который, по словам мистера Пеллинга, Горшечника, полезен при простуде и отеках”. Таким образом, чай только входил в моду. В 1669 году Ост-Индская компания получила две канистры, в которых было 1431½ фунтов; цена в то время составляла шестьдесят шиллингов за фунт. В 1678 году компания импортировала 4713 фунтов стерлингов, но эта сумма, вероятно, перенасытила рынок, поскольку в течение шести последующих лет

импорт был весьма незначительным. В 1697-99 годах импорт составлял в среднем 20 000 фунтов, в 1700-08 годах он достиг 80 000 фунтов, в 1728 году превысил миллион фунтов, в 1754 году - четыре с половиной миллиона, в 1763 году - шесть миллионов, а в 1779 году - почти десять миллионов фунтов.[8] Нет необходимости следить за импортом на протяжении всего 18 века, в целом было обнаружено, что чрезмерные пошлины привели к сокращению импорта и в то же время к значительному увеличению контрабанды и других нарушений.

С 1800 года в Соединенном Королевстве произошел огромный рост потребления, как видно из следующих цифр:—

Таблица А.

| Периоды года. | Среднее количество фунтов чая, потребляемого в год. | Среднегодовая численность населения. | Среднее количество фунтов чая, потребляемых на душу населения в год. |
|---------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 1801-10       | 23,717,882                                          | 16,794,000                           | 1·41                                                                 |
| 1811-20       | 24,753,808                                          | 19,316,700                           | 1·28                                                                 |
| 1821-30       | 28,612,702                                          | 22,433,900                           | 1·27                                                                 |
| 1831-40       | 34,441,766                                          | 25,257,200                           | 1·36                                                                 |
| 1841-50       | 44,286,600                                          | 27,566,300                           | 1·61                                                                 |
| 1851-60       | 65,160,456                                          | 28,172,400                           | 2·31                                                                 |
| 1861-70       | 97,775,548                                          | 30,027,600                           | 3·26                                                                 |
| 1871-80       | 144,462,622                                         | 33,055,020                           | 4·37                                                                 |
| 1881-90       | 178,130,836                                         | 36,178,144                           | 4·92                                                                 |
| 1891-1900     | 224,076,800                                         | 39,440,316                           | 5·70                                                                 |
| 1901-03       | 255,270,472                                         | 41,550,773                           | 6·10                                                                 |

Таким образом, с начала прошлого века среднее потребление на душу населения увеличилось с 1·4 до 6·1 фунта. В наших австралийских и новозеландских колониях потребляемое количество даже намного больше, чем в Соединенном Королевстве, как видно из приведенной ниже таблицы:—

Таблица В.

|                                             | Среднее количество фунтов чая, потребляемого на душу населения в год. |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Новый Южный Уэльс                           | 8·01                                                                  |
| Виктория                                    | 7·38                                                                  |
| Южная Австралия (кроме Северной территории) | 8·87                                                                  |
| Южная Австралия (Северная территория)       | 6·44                                                                  |
| Западная Австралия                          | 10·07                                                                 |

|                |      |
|----------------|------|
| Квинсленд      | 7·09 |
| Тасмания       | 6·62 |
| Вся Австралия  | 7·81 |
| Новая Зеландия | 6·78 |

Огромное количество чая, потребляемого в Великобритании и наших колониях, будет лучше оценено, если провести сравнение с другими странами:—

Таблица С.

|                   | Среднее количество фунтов чая,<br>потребляемого на душу населения в год. |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Россия            | 0·93                                                                     |
| Германия          | 0·12                                                                     |
| Голландия         | 1·48                                                                     |
| Франция           | 0·06                                                                     |
| Соединенные Штаты | 1·09                                                                     |
| Канада            | 4·64                                                                     |

Я хотел бы сказать несколько слов об источниках поставок чая в Соединенное Королевство. Конечно, до недавнего времени практически весь чай поставлялся из Китая. В начале прошлого века было обнаружено, что чайное растение произрастает в Индии. В 1825 году Общество искусств предложило свою золотую медаль “человеку, который вырастит и приготовит наибольшее количество китайского чая хорошего качества весом не менее 20 фунтов”<sup>[9]</sup> в Ост-Индии и британских колониях. В 1832 году доктор Уоллик сделал доклад о выращивании чая в Индии и сказал, “что при хорошо направленном управлении чайное растение в скором времени может стать объектом экстенсивного выращивания во Владениях Дistinguished Ост-Индской компании”. Несколько лет спустя, в 1839 году, мистеру К. А. Брюсу была присуждена медаль Общества искусств “за открытие местных чайных массивов и успешное выращивание и приготовление чая в британских владениях в Индии”. В 1840 году была основана первая индийская чайная компания, в 1853 году чай выращивался в Качаре, в 1856 году в Силхете, а в 1864 году в Дарджилинге и других местах. Гораздо позже Цейлон занял видное место в поставках чая в эту страну. Это произошло следующим образом: кофейные плантации были уничтожены болезнью в 1868 году, и плантаторы преуспели в выращивании хинного дерева и чая в качестве альтернативных культур. Это экспериментальное выращивание чая на Цейлоне в настоящее время превратилось в процветающую индустрию.

В следующей таблице показано за пять лет, начиная с 1866 года, соотношение каждых 100 фунтов чая, импортированных в Соединенное Королевство из Индии, Цейлона, Китая и других стран соответственно:

Таблица D.

Пятилетние периоды. Индия. Цейлон. Китай. Другие страны.

|           |       |       |       |      |
|-----------|-------|-------|-------|------|
| 1866-70   | 6.62  | 0.00  | 91.44 | 1.94 |
| 1871-75   | 10.50 | 0.08  | 85.62 | 3.80 |
| 1876-80   | 18.26 | 0.06  | 80.18 | 1.50 |
| 1881-85   | 26.73 | 0.86  | 70.71 | 1.71 |
| 1886-90   | 39.66 | 10.96 | 47.07 | 2.32 |
| 1891-95   | 47.10 | 29.30 | 21.04 | 2.56 |
| 1896-1900 | 50.25 | 36.30 | 10.52 | 2.93 |
| 1901-03   | 58.45 | 33.28 | 4.74  | 3.53 |

Похоже, что Китай, который раньше поставлял 90%. в 1866 году, сейчас поставляет менее 5% нашего чая. За тот же период поставки из Индии выросли с 6 до 58%, а Цейлон, который начал поставлять чай только в 1875 году, теперь поставляет значительную долю чая - 33%. от общего объема импорта.

Из приведенных выше таблиц видно, что из среднегодовых шести фунтов, потребляемых в Соединенном Королевстве, треть фунта поступает из Китая, три с половиной фунта - из Индии и два фунта - с Цейлона. Голландцы, следующие после британцев любители чая по величине, потребляют по полтора фунта на человека в год, половина этого количества поступает с Явы, а оставшаяся половина - из Соединенного Королевства (в основном китайского происхождения). Большая часть чая, который пьют в России, поступает из Китая. В Австралии две трети чая импортируется из Индии и Цейлона, а остальное - из Китая. В Соединенные Штаты более половины чая поступает из Китая, а большая часть оставшегося - из Японии.

Теперь я вкратце расскажу о составляющих чая, которые, как обычно считается, придают чайному настою особые свойства.

*Алкалоид.* Алкалоид, который присутствует в чае в количестве 3-4 процентов. считается, что он идентичен тому, что содержится в кофе, а именно: кофеину. Он обладает хорошо известными стимулирующими и бодрящими свойствами, с которыми ассоциируется употребление чая. Таким образом, стимулируется мозг, интеллект становится ясным; происходит снятие вялости и усталости с повышением бодрствования и бдительности. Следующее принадлежит китайскому писателю, жившему более 1000 лет назад, и он пишет так хорошо и так по существу, что мы не должны спорить с ним, если он не изложил нам обратную сторону вопроса.

Он закаляет дух и приводит в гармонию разум,  
 рассеивает апатию и снимает усталость,  
 пробуждает мысль и предотвращает сонливость,  
 облегчает или освежает тело и очищает способности восприятия.

Мы также простим Кауперу сильное пристрастие к чаю, если вспомним уютную картину, которую он описывает:

И пока булькающая и громко шипящая урна  
 Выбрасывает вверх столб пара, а чашки,

которые подбадривают, но не опьяняют, ждут каждого  
, давайте поприветствуем мирный вечер.

Я полагаю, что этот стих цитировался не реже, чем что-либо другое на нашем языке, и домашняя картина вечерней трапезы во многом помогла англичанам отвыкнуть от более крепких напитков.

В следующей статье из журнала *"Ланцет"* за 1863 год представлены все аргументы, и это очень важные аргументы, и они очень хорошо изложены, которые можно поставить в заслугу чаепитию:-

“Чай оказывает странное влияние на настроение — странную способность изменять внешний вид вещей, причем к лучшему: так что мы можем верить и надеяться и делать под влиянием чая то, от чего в противном случае отказались бы в унынии и отчаянии, — чувства, под влиянием которых ткани быстро изнашиваются. Говоря языком бедных, которые, как нам говорят, в Лондоне тратят одну восьмую своего дохода на покупку чая, это создает ощущение комфорта. Ни философ, ни филантроп не будут пренебрегать этим свойством чая, этой способностью даровать утешение или устранять скуку, способствовать развитию тех более радостных чувств нашей природы, при которых мы можем сделать больше всего и вынести больше всего. Невозможно отрицать значительную зависимость наших настроений и структур от веществ; и поскольку настроения так же важны, как мускулы, поскольку они в такой же степени влияют на способность человека достигать высоких целей в жизни, мы не можем рассматривать удешевление таких веществ, когда они лишены вредных качеств, иначе, как важнейшее благо для бедных”.

Это чувство комфорта, эта способность изменять аспект дел, взывать к более счастливой стороне нашей натуры, другими словами, показывать нам все лучшее, несомненно, благодаря алкалоиду чая. С тех пор как я заинтересовался этим предметом, я беседовал со многими друзьями, и многие сказали мне, что лучшее время дня для любой письменной или интеллектуальной работы - после чашки чая во второй половине дня, и я должен признаться, что в это время я чувствую себя лучше, чем в любое другое; но, с другой стороны, если не пить послеобеденный чай, в это время дня большинство людей чувствуют себя измотанными и неспособными к умственному напряжению. Это показывает огромное влияние чая на наше настроение и чувства; и если чай употреблять в умеренных количествах, это свойство может оказать нам большую помощь и умственный стимул в нашей повседневной жизни.

*Танин.* — Другой важный компонент чая, а именно: танин присутствует в количестве 10 или 20 процентов. и именно этому веществу приписывается большинство вредных эффектов чая. Избыток танина имеет тенденцию подавлять действие пищеварительных жидкостей и ферментов. Он нарушает нормальную активность секреции, сужая кровеносные сосуды и уменьшая кровообращение, и, наконец, имеет тенденцию соединяться с азотистыми компонентами пищи, делая их нерастворимыми и неспособными к перевариванию. Следовательно, это вещество имеет тенденцию сильно ухудшать пищеварение и вызывает учащенное сердцебиение, головную боль, метеоризм, потерю аппетита, запор и другие симптомы, столь хорошо известные в амбулаторных отделениях наших больниц общего профиля; при обследовании часто обнаруживается, что пациент привык пить большое

количество чая, который долго настаивался и, следовательно, выделял чрезмерное количество танина.

В дополнение к алкалоиду и танину старые авторы утверждали, что чай содержит эфирное масло в количестве от 0,6 до 1%, и многие свойства и вредные эффекты чая объясняются присутствием этого вещества. Однако последние эксперименты ставят под сомнение эти ранние результаты. Так, в отчете Schimmel & Co. за апрель 1897 г. указано (стр. 39), что “в прежние годы мы несколько раз пытались дистиллировать различные сорта чая, чтобы получить чайное масло ... однако нам ни в коем случае не удалось получить ничего, кроме простых следов масла”, и они приходят к выводу, что в руках первых экспериментаторов масло, полученное при дистилляции, было связано с искусственным ароматизатором чая, который был распространен в то время. Schimmel & Co. в своем отчете за апрель 1898 г. (стр. 50) ссылаются на отчет Ботанических садов в Буйтензорге за 1896 год. По-видимому, эксперименты проводились в больших масштабах, в результате чего 2500 килограммов свежеферментированных чайных листьев были подвергнуты паровой дистилляции и 130 кубических сантиметров или 0,0052% из полученного масла.<sup>[10]</sup> Следует помнить, что это масло было найдено только в свежесваренных листьях, и, исходя из ничтожного количества, я думаю, мы можем заключить, что чайное масло, если оно присутствует, имеет мало или вообще не связано с качествами и атрибутами чая или с вредными эффектами, к которым оно может привести.

Пару слов о фальсификации чая. В прежние времена было обработано большое количество образцов, особенно зеленого чая; это заключалось в добавлении некоторых красящих веществ, таких как берлинская лазурь, куркума или индиго; а иногда в черный чай добавляли графит. Другой распространенной ранее практикой было добавление различных листьев, имеющих сходство с чайными листьями; а затем было использование высушенных или высушенных листьев. Все эти формы фальсификации, к счастью, сейчас практикуются очень редко. Чтобы продемонстрировать крайнюю редкость фальсификации чая в этой стране, за 17 лет с 1887 по 1903 год в соответствии с Законами о продуктах питания и лекарствах было приобретено 7595 образцов, и только в 23 из них была обнаружена фальсификация. Эти цифры включают 15 случаев в 1898 году, и, согласно отчету Совета местного самоуправления за этот год, многие из них имели описание, известное как каперсовый чай. Это одна из китайских разновидностей, состоящая из мелких гранулированных масс, образованных с помощью камеди и крахмала, и в нее можно добавлять песок и камни, как это фактически произошло в рассматриваемых случаях. Я думаю, что за исключением этого минерального вещества, можно сказать, что фальсификации чая в этой стране сейчас практически не существует.

Мы ознакомились с общим действием важных компонентов чая. Теперь я предлагаю рассмотреть количество вреда, которое можно справедливо отнести к этому популярному предмету повседневного потребления.

Неприятие чая на почве нанесения вреда здоровью почти так же старо, как и само введение чая. Одним из первых возражавших был доктор Саймон Паули,<sup>[11]</sup> врач короля Дании, в комментарии, который он написал о злоупотреблении табаком и чаем. Он возразил на том

основании, что “чай умеренно горячий, горький, сушащий и вяжущий”. Он считал своим долгом предостеречь европейцев от злоупотребления чаем, тем более что трава, о которой он говорил, никоим образом не соответствовала похвалам, которыми ее одаривали китайцы и японцы. “Я бы хотел, чтобы все люди, особенно пожилые, упрямо отвергали *чай*, который так сушит тела *китайцев*, что они едва могут сплевывать”. Паули также был решительным противником кофе и утверждал, что он приводит к “стерильности”.

Другим влиятельным автором на эту тему был доктор Кохаузен, образованный и изобретательный немецкий врач. Работы этого автора были многочисленны и свидетельствовали о силе его интеллекта и его пристрастии к литературе. Его работа под названием “Неотея”, опубликованная в 1716 году, была написана для того, чтобы показать безрассудство посылать в Китай за чаем, когда у нас под рукой было так много трав, таких же приятных и гораздо более полезных. Его остроумие, которым он по праву славился, было недостаточно сильным, чтобы сделать употребление чая немодным.

Бурхаве, великий голландский врач и последователь Гиппократ и Сиденхэма, возражал против чая, но не столько против самой травы, сколько против практики употребления горячих жидкостей. Он относится к тем людям, которые “ослабляют свой организм постоянным употреблением водных напитков; таков очень дурной обычай, преобладающий среди голландцев, которые ведут сидячий образ жизни и в течение всего дня употребляют азиатские напитки, приготовленные из ягод кофе или чайных листьев”.<sup>[12]</sup> Он также приписывал этим напиткам определенные нервные расстройства. “Я видел очень многих, настолько обессиленных чрезмерным употреблением этих напитков (чая, кофе и тому подобного), что они едва могли двигать конечностями, а также нескольких, которых по этой причине хватил апоплексический удар и паралич”.<sup>[13]</sup>

Одним из первых мирян, выступавших против чаепития, был Джон Уэсли. Он рассказывает нам, что когда он впервые поступил в Оксфорд с чрезвычайно хорошим телосложением, “он был несколько удивлен определенными симптомами паралитического расстройства”. Его руки особенно дрожали после завтрака, и он заметил, что, если он на два-три дня прекращал пить чай, дрожь прекращалась. Проведя расследование, он обнаружил, что чай оказывает такое же действие на окружающих, и особенно на людей со слабыми нервами. Это заставило его уменьшить количество и пить более слабый чай, но все же в течение примерно 26 лет он был более или менее подвержен тому же расстройству. В 1746 году он начал замечать, что многие люди в Лондоне были поражены подобным образом, некоторые страдали от нервов с упадком физических сил, и он спросил их, сильно ли они пьют, и узнал в ответ, что они не пьют ничего, кроме небольшого количества чая утром и вечером. Он пришел к выводу, что они пострадали от воздействия чая, как и он сам. Уэсли подумал, что должен подать пример, и отказался от практики, которая длилась 27 лет. Первые три дня он более или менее весь день страдал от головной боли и был в полусне с утра до ночи; на третий день его подвела память, но на следующий день симптомы уменьшились, и память вернулась. Он почувствовал огромную пользу от воздержания и обнаружил, что в 45 лет его рука была такой же твердой, как и в пятнадцать.

Одним из самых решительных противников чаепития в 18 веке был Джонас Хануэй, выдающийся филантроп и “отец” воскресных школ. О его взглядах можно судить по названию его работы.<sup>[14]</sup> Из - за последствий употребления этого напитка он сказал : “мужчины , кажется ,

потеряли свой рост и привлекательность, а женщины - свою красоту ... то, что Шекспир приписывает сокрытию любви, в наш век чаще всего вызвано употреблением чая.... Я убежден, что жители этого острова никогда не увеличатся в численности и не обретут крепкого здоровья, пока будут продолжать столь экстравагантно употреблять чай”. Преувеличениям Хануэя удалось втянуть доктора Джонсона в полемику. Великий человек в рецензии на работу Хануэя сказал: “ему не следует ожидать справедливости от автора этого отрывка, закоренелого и бесстыдного любителя чая, который в течение двадцати лет разбавлял свои блюда только настоем этого обволакивающего растения, чайник которого едва успевает остыть, который чаем развлекает вечер, чаем утешает полночь и чаем встречает утро”.<sup>[15]</sup>

Мы узнаем от Босуэлла, что “никто никогда не наслаждался настоем этого ароматного листа с таким наслаждением, как Джонсон. Количество, которое он выпивал его в любое время суток, было настолько велико, что его нервы, должно быть, были необычайно крепкими, если не были чрезвычайно расслаблены таким неумеренным употреблением”. Босуэлл говорит, что Джонсон заверил его, что он никогда не испытывал от этого ни малейшего неудобства. В примечании к странице 105 “Жизни” Босуэлла нам сообщается, что у некоего мистера Паркера из Хенли был чайник, принадлежавший доктору Джонсону и вмещавший “более двух кварт”.

В конце восемнадцатого века доктор Летсом, хорошо известный авторитет в этой области, опубликовал работу “Естественная история чайного дерева”. Он обнаружил, что среди менее стойких и стойких жалоб, которые приписывались употреблению чая, “есть много таких, кто не может вынести ни одной чашки чая без того, чтобы немедленно не почувствовать тошноту и расстройство желудка ... и что при раздражительной конституции это быстро возбуждает нервы до такой степени, что вызывает неприятные ощущения и вызывает спазматические состояния”. Он также говорит: “Я знаю людей обоего пола, которые постоянно испытывают сильное беспокойство и подавленность, стоит им выпить всего одну чашку чая”. Для детей он считал это решительно вредным; “детей и очень маленьких людей в целом следует, насколько это возможно, удерживать от употребления этого настоя. Это ослабляет их желудок, ухудшает пищеварительную способность и способствует возникновению многих заболеваний”. Однако в целом он не был полностью против этой практики у сильных, здоровых, энергичных взрослых людей: “для таких это, несомненно, полезно и, по крайней мере, равно, если не предпочтительнее любого другого вида угощения, используемого в настоящее время”. На другой странице мы читаем, что “если пить его не слишком горячим и не в слишком больших количествах, он, возможно, предпочтительнее любого другого известного нам овощного настоя”.

Совсем в конце восемнадцатого века доктор Бьюкен, который был в некотором роде медицинским реформатором и, естественно, наблюдал за результатами чаепития, подумал, что вредные последствия проистекают скорее из неосторожного употребления чая, чем из каких-либо плохих качеств самого чая. В своей “Домашней медицине” (стр. 74) он говорит: “хороший чай, употребляемый в умеренных количествах, не слишком крепкий и не слишком горячий, и не натошак, редко приносит вред, но если он плохой, что часто бывает, или заменяется в помещении твердой пищей, он должен иметь много побочных эффектов”. Он заметил, что “женщины, которые в основном питаются чаем и другой водной пищей, обычно становятся слабыми и неспособными переваривать твердую пищу; отсюда возникают истерики и все их ужасные последствия”.

В начале девятнадцатого века у нас появилось мнение Уильяма Коббета, энергичного писателя и проникательного наблюдателя привычек того времени, в которое он жил. В своем “Совете молодым людям” Коббетт замечает: “Позвольте мне умолять вас принять решение освободиться от рабства чая и кофе и других *помоев*, если, к несчастью, вы выросли в таком рабстве. Опыт научил меня, что эти *помои вредны для здоровья*. Пока я не отказался от них (приняв их в возрасте 26 лет), даже моих привычек трезвости, умеренного питания, раннего подъема было недостаточно, пока я не отказался от помоев, чтобы обеспечить мне то полное здоровье, которое у меня с тех пор было”.

Наиболее полное, но болезненное описание тревожных симптомов, иногда связанных с чаепитием, с которым я столкнулся, дано доктором Джеймсом Генри<sup>[16]</sup>, который пишет в 1830 году. Он ссылается на случай джентльмена, который начал употреблять чай обычной крепости в возрасте 14 лет. Вскоре после этого сон стал менее крепким, и он стал нервным и легко возбуждался по пустякам. Впоследствии он страдал от беспокойства даже во сне, а также от ночных кошмаров и учащенного сердцебиения. Его сон был нарушен в течение всего десятилетнего периода; за это время он выпивал три чашки чая утром и три чашки вечером. В возрасте 24 или 25 лет он употреблял чай более свободно, и его сон становился все более и более нарушенным. Иногда он пил чай дважды за один вечер. Страдания были очень велики; он не засыпал ночью до двух часов, и возбуждение ума и тела было неопишным. Пульсации сердца иногда были быстрыми и слабыми, а иногда настолько сильными, что он не мог лежать на левом боку. Иногда пульсации становились едва уловимыми на несколько мгновений, в такие моменты пациенту казалось, что он умирает, и если он засыпал, то просыпался с сильным толчком. Он хотел уснуть, чтобы избежать мучительных ощущений, которые испытывал во время бодрствования, но боялся сделать это, чтобы его пробуждение не сопровождалось ужасной агонией. Через некоторое время неприятные ощущения были настолько выражены, особенно непосредственно перед отходом ко сну, что “в обществе моей семьи я почувствовал себя настолько взволнованным без какой-либо видимой причины, что не мог ни говорить, ни думать сознательно, ни даже оставаться в одном положении, и был вынужден, чтобы меня не сочли сумасшедшим, резко встать, выбежать из дома и заняться интенсивными физическими упражнениями на свежем воздухе”. В 30 лет он отказался от чая и впоследствии никогда не страдал: “в первую же ночь я спал крепко, и у меня никогда не было возврата ни к бессоннице, ни к началу, ни к ощущению неминуемой смерти, за исключением тех редких случаев, когда я возвращаюсь к употреблению чая”. Доктор Генри на основании приведенного выше случая доказал, что “чай и кофе действуют на некоторых людей как яд”, и, обратив свое внимание на предмет, он обнаружил, что такие случаи далеко не редкость, и пришел к выводу, что, подобно алкоголю, чаем можно баловаться в течение ряда лет без видимых вредных последствий, но рано или поздно это подрывает здоровье и делает жизнь невыносимой. Как и в случае с алкоголем, он различает две стадии. Первая стадия характеризовалась приятными ощущениями в желудке, умеренным потоотделением, учащенным пульсом и повышенной бодростью ума и тела. На второй стадии наблюдался нерегулярный пульс, иногда учащенный, иногда замедленный и прерывистый, с сердцебиением и болями в области сердца, — живость мысли и действий, совершенно неподконтрольная воле, болезненная нечувствительность ко всякого рода впечатлениям, подергивания мышц, нарушенный сон, пугающие вздрагивания, особенно по вечерам, нерегулярное, иногда холодное потоотделение, нарушение аппетита и кровообращения в конечностях. Он пришел к выводу, “что неумеренное употребление чая и

кофе вызывает заболевание, которое имеет большое сходство с *белой горячкой* у любителей виски и которое почти идентично болезненному состоянию, вызванному чрезмерным употреблением опиума”.

Теперь мы переходим к мнению более поздних авторитетов, и необходимо сделать несколько замечаний относительно симптомов, которые могут возникнуть в результате чрезмерного чаепития. В *Boston Medical and Surgical Journal* от 10 сентября 1868 года писатель доктор Пратт объясняет воздействие на себя 12 зерен алкалоида чая. Через два часа возникло сильное физическое беспокойство, очень тревожное душевное состояние, которое Леманн описал как “душевную муку”. Вскоре после этого появилась заметная дрожь в руках; рука дрожала так сильно, что писать с какой-либо регулярностью было невозможно. Ум был чрезвычайно неуютен и встревожен, не допускал ни малейшего отдыха; он находился в состоянии самого активного и настойчивого мышления, несмотря на все попытки забыться. Тяжелые симптомы продолжались около двух часов. Доктор Пратт беседовала с одной из самых известных писательниц Новой Англии. Она попробовала зеленый чай, когда ее заставили написать большое количество статей за короткое время. Через некоторое время после того, как она выпила большое количество чая, она почувствовала себя так, “как будто в ней не осталось ничего, кроме головы, которая быстро выдавала формулировки или идеи наилучшего качества и в хорошем количестве всю ночь напролет”. На следующий день была головная боль и более или менее упадок сил.

Важная статья о “токсическом действии чая” была опубликована доктором Мортоном<sup>[17]</sup> в 1879 году. Он сказал, что вредные последствия дегустации чая были известны и признаны самими дегустаторами чая и что мало кто мог продолжать свой бизнес в течение многих лет, не сломавшись. Непосредственными эффектами умеренных доз были учащенный пульс, учащенное дыхание, приятное возбуждение ума и тела, чувство удовлетворенности и безмятежности, а также увеличение интеллектуальной и физической энергии без какой-либо заметной реакции. Непосредственными эффектами чрезмерной дозы были учащенный пульс и заметное учащение дыхания; периода возбуждения не было, но сразу же появились сильная головная боль, помутнение зрения, звон в ушах, а также вялость и спутанность мыслей. За этим следует тяжелая реакция с истощением ума и тела, дрожью, нервозностью и страхом перед надвигающимся вредом. Последствиями длительного приема были— продолжающаяся дрожь, крайняя восприимчивость к внешним впечатлениям, запор и уменьшение выделения мочи.

Доктор Мортон пришел к выводу, что чай, как и другие сильнодействующие препараты, имеет свое правильное и неправильное применение, в умеренных количествах он является мягким и приятным стимулятором, не вызывающим вредной реакции, но что длительное и неумеренное употребление приводит к серьезным симптомам, включая головную боль, головокружение, звон в ушах, дрожь, нервозность, истощение ума и тела, нежелание умственных и физических нагрузок, учащенную и нерегулярную работу сердца, а также диспепсию.

Доктор Буллард<sup>[18]</sup> из Бостона исследовал тему отравления в результате чрезмерного чаепития и обнаружил, что характерными симптомами были потеря аппетита, диспепсия, учащенное сердцебиение, головная боль, нервозность и различные формы функциональных нервных симптомов истерического или невралгического характера; он обнаружил, что обычно для возникновения симптомов чайного отравления требуется в среднем пять чашек чая в день.

Более недавний исследователь доктор Вуд[19] обнаружил в своей практике в Бруклинском центральном диспансере, что из 1000 последовательных случаев, обратившихся за общим лечением, 100, или 10 процентов. было установлено, что они “либерально относятся к чаю” и страдают от его пагубного воздействия; из этих 100 пациентов:—

45 человек жаловались на головную боль.

20 ”постоянное головокружение”.

20 ”уныние.

19 ” несварение желудка.

19 ” учащенное сердцебиение.

15 ”бессонница.

Доктор Вуд обнаружил, что при длительном чрезмерном употреблении чая симптомами были головокружение, спутанность сознания, учащенное сердцебиение, беспокойство, бессонница, галлюцинации, ночные кошмары, тошнота, невралгия с упадком сил и тревогой. В трех случаях доктора Вуда наблюдалась склонность к самоубийству.

Мистер Джонатан Хатчинсон, крупный авторитет, считает, что только злоупотребление чаем влечет за собой серьезные последствия. “Со своей стороны, я без малейших колебаний выражаю убеждение в том, что развитие торговли чаем было в прошлом и будет в будущем важнейшей помощью прогрессу цивилизации. Я также не верю, что это повлечет за собой какие-либо серьезные осложнения”. [20] Но в его словах звучит предостережение, когда он говорит: “не может быть никаких сомнений в том, что неразумное употребление чая может вызвать не только тревожные приступы сердечной недостаточности, но и серьезно ухудшить пищеварение и ослабить нервную систему”.

Сэр Эндрю Кларк, который много размышлял на эту тему, в лекции, прочитанной в Лондонской больнице, сказал: “Я могу между прочим заметить, что меня всегда удивляло, почему мы, англичане, не страдаем больше, чем сейчас, от пристрастия к чаю, особенно к чаю, приготовленному в обычном виде и выпитому после длительного голодания ранним утром. Это великий и могущественный нарушитель нервной системы, и никто, кто хоть сколько-нибудь заботится о своей нервной системе, не воспримет это подобным образом. Его немедленный эффект может быть таким, какого только можно пожелать. Это снимает *недомогание*, которое само по себе является предупреждающим признаком, и, таким образом, позволяет потребителю не обращать на него внимания. Остерегайтесь, джентльмены, сидеть на предохранительном клапане. В большинстве случаев природа предупреждает о надвигающейся катастрофе, и если вы намеренно игнорируете ее или подавляете, вы делаете это на свой страх и риск. Эта пагубная привычка пить крепкий чай после ночного голодания, повторяющаяся изо дня в день, неделя за неделей, год за годом, накладывает свой отпечаток на нервный организм человека, и этот отпечаток передается, по крайней мере частично, следующему поколению”. [21]

Сэр Лаудер Брантон[22], который также много изучал этот вопрос, сделал несколько замечаний в своих латсомианских лекциях о “Расстройствах пищеварения”. Он сказал, что чай очень часто вызывает ощущение кислотности и метеоризма. Иногда кислотность повышается так скоро после приема чая, что трудно определить какую-либо другую причину этого, кроме изменения чувствительности слизистой оболочки желудка или пищевода. По его словам, действие танина

заключается в том, что оно очень сильно влияет на переваривание свежего мяса, и есть много людей, у которых чай, принимаемый вместе со свежим мясом, нарушает пищеварение. Это не мешало перевариванию сушеного мяса, такого как ветчина или язык, волокна которого уже сморщились или затвердели в процессе сушки. Он считал, что чай за завтраком не так часто вызывает несварение желудка, но что чай во второй половине дня, через два-три часа после обеда, иногда почти сразу вызывает повышение кислотности. Отчасти вред, причиняемый чаем в низших классах, был связан с тем, что ему позволяли долго настаиваться, так что из него выделялось большое количество танина. Другая причина заключалась в том, что бедняки привыкли пить чай очень горячим. Тепло было мощным стимулятором работы сердца, и поэтому чашка горячего чая была гораздо более стимулирующей и освежающей, чем холодного. Практика, однако, прихлебывать почти закипевший чай была склонна вызывать состояние катара желудка. Сэр Б. В. Ричардсон, вероятно, был большим противником практики чаепития, чем любой из наших ведущих современных врачей, и как один из самых выдающихся медицинских реформаторов последнего времени его мнение имеет право иметь большой вес.

“Обычный чай, ” говорит он, “ часто является причиной серьезного нарушения здоровья, если не настоящей болезни. Симптомы расстройства возникают, когда даже самый лучший сорт чая употребляется в избытке, и почти неизбежно от смеси, называемой “зеленый чай”, когда ее употребляют даже в умеренных количествах.... Чай сначала ускоряет, а затем уменьшает кровообращение, что является действием стимулятора. Но чай делает нечто большее; он содержит танин и, следовательно, обладает кровоостанавливающим или вяжущим действием, из-за чего у многих людей он склонен вызывать запоры и нарушать функцию печени. У некоторых людей этот вяжущий эффект чая очень вреден. Он вызывает продолжительное расстройство желудка и то, что называется желчнооток. Однако самым важным веществом, содержащимся в чае, является органический алкалоид теин. Алкалоид оказывает особое влияние на нервную систему, которое при значительном переносе наносит временный вред, по крайней мере, если не постоянный. Поначалу кажется, что алкалоид возбуждает нервную систему, вызывает приятные ощущения и поддерживает ум приятно оживленным и активным. Эффект сопровождается депрессией, ощущением опускания в животе, метеоризмом, неустойчивостью с ослаблением мышечной силы и нередко упадком духа, доходящим почти до ипохондрического уныния. Бедные люди удовлетворяют тягу к натуральной пище, употребляя большое количество чая. Возникает сильная тяга к нему, что приводит к употреблению чая практически при каждом приеме пищи, что наносит серьезный вред здоровью. Бедные женщины в фабричных и хлопчатобумажных районах становятся настоящими страдальцами от этой причины. Они становятся малокровными, нервными, истеричными и физически немощными. В высших классах общества чай наносит аналогичный, если не такой серьезный вред тем, кто пьет его много раз в день, и особенно тем, кто пьет так называемый послеобеденный чай.... Послеобеденный чай или драм вызывает диспепсию, метеоризм, нервную депрессию и плохое настроение, для облегчения которых немало людей прибегают к алкогольной стимуляции.... Чай, употребляемый поздно вечером, за исключением случаев сразу после умеренного приема пищи, нарушает сон большинства людей, вызывая несварение желудка, метеоризм и чувство подавленности. Некоторым удается полностью сохранить бодрость благодаря действию чая на нервную систему; другие засыпают, но их беспокоят сновидения, беспокойство и мышечные спазмы. У некоторых инкуб или кошмарный сон является болезненным симптомом, вызванным чаем.” Однако у пожилых людей сэр Бенджамин Ричардсон не заметил таких серьезных результатов: “по мере взросления людей вредное

воздействие чая иногда проходит или значительно видоизменяется”. Но для большинства людей сэр Бенджамин, безусловно, очень сильно переживал по этому поводу, поскольку в другом месте он говорит, что “это вызывает у большого числа людей долгую, серьезную и даже болезненную грусть, многие из них никогда не познают ни одного счастливого дня из-за этой единственной разрушительной причины”.[23]

Рассмотрев в целом вопрос о причинении вреда здоровью, я теперь перехожу к нашим собственным экспериментам. Сначала я проверил крепость чая, который обычно употребляется, и обнаружил, что обычное количество добавляемого черного чая составляет около восьми граммов на 600 кубических сантиметров кипящей воды. Затем я обратился к двум известным фирмам, которые любезно предоставили мне образцы чистого, не смешанного индийского, цейлонского и китайского чая.

Восемь граммов каждого образца взвешивали и затем настаивали в чайнике в течение пяти минут с 600 кубическими сантиметрами кипящей дистиллированной воды. По истечении пяти минут настой сливали и анализировали на процентное содержание экстракта, алкалоидов и танина, и в следующих таблицах приведены цифры для индийского, цейлонского и китайского чаев соответственно.

Таблица Е.

#### АНАЛИЗ ИНДИЙСКИХ ЧАЕВ.

(Настаивать 8 граммов в 600 мл кипящей дистиллированной воды в течение 5 минут.)

| Номер. | Описание и район.                           | Оптовая цена без учета пошлины за фунт. | %. Экстракт. | %. Алкалоид. | %. Танин. | Доля танина, соответствующая 2,8%. Алкалоид. |
|--------|---------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------|--------------|-----------|----------------------------------------------|
| 1      | Оранж Пекое, Deamoolie, Ассам               | 1/10                                    | 24.75        | 3.11         | 6.87      | 6.18                                         |
| 2      | Оранж Пеко, Повай, Ассам                    | 1/10                                    | 28.87        | 3.07         | 9.45      | 8.61                                         |
| 3      | Орандж Пеко, Тара, Ассам                    | 2/6                                     | 26.62        | 3.32         | 7.55      | 6.36                                         |
| 4      | Пеко, <sup>cc</sup> <sub>y</sub> Дарджилинг | 1/4                                     | 21.75        | 1.86         | 5.42      | 8.16                                         |
| 5      | высевки Badulipar, Ассам                    | 9Д.                                     | 30.37        | 3.30         | 10.46     | 8.87                                         |
| 6      | Пеко, Singlo, Ассам                         | 9Д.                                     | 27.37        | 2.79         | 9.87      | 9.90                                         |
| 7      | Пеко, Rungamuttee,                          | 7Д.                                     | 23.25        | 2.70         | 5.35      | 5.55                                         |

|    |                          |       |       |      |      |      |
|----|--------------------------|-------|-------|------|------|------|
|    | Силхет                   |       |       |      |      |      |
| 8  | байховый чай, Ассам      | 63¼d. | 27·90 | 2·86 | 7·26 | 7·11 |
| 9  | Оранж Пеко, Ассам        | 1/-   | 30·60 | 3·60 | 7·90 | 6·14 |
| 10 | Оранж Пеко, Ассам        | 1/91½ | 25·90 | 2·62 | 8·92 | 9·53 |
| 11 | Оранж Пеко, Силхет       | 73¼d. | 29·10 | 3·20 | 7·34 | 6·42 |
| 12 | Оранж Пекое, Ассам       | 71½d. | 27·90 | 2·61 | 8·72 | 9·35 |
| 13 | Пеко, Силхет             | 51¼d. | 24·18 | 2·70 | 6·40 | 6·64 |
| 14 | Брокен Пеко, Дарджилинг  | 10д.  | 23·20 | 2·41 | 7·15 | 8·31 |
| 15 | байховый чай, Дарджилинг | 61½d. | 21·92 | 2·21 | 5·72 | 7·25 |
| 16 | Пеко, Дуарс              | 6д.   | 25·08 | 2·92 | 7·20 | 6·90 |
| 17 | Брокен Пеко, Дуарс       | 7Д.   | 25·65 | 3·14 | 6·52 | 5·81 |
| 18 | Орандж Пеко, Качар       | 61½d. | 25·53 | 2·62 | 5·70 | 6·09 |

Таблица F.

#### АНАЛИЗ ЦЕЙЛОНСКИХ ЧАЕВ.

(Настаивать 8 граммов в 600 мл кипящей дистиллированной воды в течение 5 минут.)

| Номер, | Описание и район.                            | Оптовая цена без учета пошлины за фунт. | За цент. Экстракт. | В процентах. Алкалоид. | В процентах. Танин. | Доля танина, соответствующая 2,8%. Алкалоид. |
|--------|----------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------|------------------------|---------------------|----------------------------------------------|
| 1      | Оранж Пекое, Великий Западный, Изделие-Элия. | 9Д.                                     | 25·50              | 2·53                   | 6·98                | 7·72                                         |
| 2      | Оранж Пеко, Конкордия, Изделие-Элия.         | 1/3                                     | 28·61              | 2·64                   | 10·10               | 10·71                                        |
| 3      | Брокен Пеко,                                 | 1/0                                     | 27·90              | 2·49                   | 7·92                | 8·90                                         |

|    |                            |        |       |      |       |       |
|----|----------------------------|--------|-------|------|-------|-------|
|    | Педро<br>Изделие-<br>Элия. |        |       |      |       |       |
| 4  | Пеко                       | 73¼d.  | 26·92 | 2·58 | 8·65  | 9·39  |
| 5  | Пеко                       | 5д.    | 22·68 | 2·86 | 5·82  | 5·69  |
| 6  | Пеко                       | 63¼d.  | 24·70 | 2·48 | 7·09  | 8·00  |
| 7  | Оранж Пеко                 | 71½d.  | 25·68 | 2·63 | 7·39  | 7·86  |
| 8  | Брокен Пеко                | 9Д.    | 26·50 | 2·77 | 7·91  | 7·99  |
| 9  | Брокен Пеко                | 6д.    | 24·41 | 2·98 | 6·46  | 6·07  |
| 10 | Брокен Пеко                | 63¼d.  | 25·01 | 2·67 | 8·39  | 8·80  |
| 11 | Оранж Пеко                 | 113¼d. | 28·80 | 2·94 | 10·66 | 10·15 |
| 12 | Оранж Пеко                 | 73¼d.  | 25·83 | 2·55 | 6·86  | 7·53  |

Таблица G.

#### АНАЛИЗ КИТАЙСКИХ ЧАЕВ.

(Настаивать 8 граммов в 600 мл кипящей дистиллированной воды в течение 5 минут.)

| Номер. | Описание и район.                               | Оптовая<br>цена без<br>учета<br>пошлины<br>за фунт. | %.<br>Экстракт. | %.<br>Алкалоид. | %.<br>Танин. | Доля танина,<br>соответствующая<br>2,8%. Алкалоид. |
|--------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------|-----------------|--------------|----------------------------------------------------|
| 1      | Файн Монинг,<br>Ханькоу                         | 1/5                                                 | 18·80           | 2·59            | 3·48         | 3·76                                               |
| 2      | Улун, Формоза                                   | 1/1                                                 | 24·00           | 2·46            | 8·76         | 9·97                                               |
| 3      | Сушонг                                          | -                                                   | 18·30           | 2·60            | 2·44         | 2·63                                               |
| 4      | Монинг                                          | 1/1                                                 | 20·43           | 2·23            | 2·96         | 3·71                                               |
| 5      | Ароматизированных<br>апельсинов Рекое<br>Canton | 1/2                                                 | 23·81           | 2·68            | 7·70         | 8·04                                               |
| 6      | Пороха, Зеленый чай                             | 1/4                                                 | 29·47           | 2·55            | 9·54         | 10·47                                              |
| 7      | Каперсов, зеленый<br>чай                        | 103г.                                               | 21·45           | 1·87            | 9·08         | 13·59                                              |
| 8      | Улун                                            | 10г.                                                | 23·62           | 2·47            | 8·80         | 9·97                                               |
| 9      | Хайсон, Зеленый<br>чай,                         | 1/4                                                 | 26·81           | 2·32            | 9·62         | 11·61                                              |
| 10     | Паклинг                                         | 51¼d.                                               | 18·77           | 1·81            | 3·19         | 4·93                                               |
| 11     | Пеко Сушонг,                                    | 1/5                                                 | 19·31           | 2·36            | 2·33         | 2·76                                               |

|    |                |       |       |      |      |      |
|----|----------------|-------|-------|------|------|------|
|    | Лапсанг,       |       |       |      |      |      |
| 12 | Паньян         | 41½d. | 21·00 | 1·93 | 4·71 | 6·83 |
| 13 | Нового образца | 81½d. | 21·78 | 3·40 | 6·42 | 5·28 |

Последний столбец в приведенных выше таблицах или пропорциональное количество танина рассчитывается следующим образом. Сначала я рассчитываю среднее количество алкалоида в чае при потреблении на основе приведенных выше цифр. Таким образом, среднее количество алкалоида в индийских чаях, как показано в таблице Н, составляет 2 · 84%. Это умножается на долю индийского чая на рынке, а именно. около 60 процентов. таким же образом среднее значение цейлонского алкалоида 2·68 умножается на 30, а среднее значение китайского алкалоида 2·40 умножается на 6. Если мы сложим эти продукты вместе и разделим на 60 + 30 + 6 = 96, это даст нам средний процент содержания алкалоидов в чае по мере употребления, и это составляет примерно 2,8 процента. В последнем столбце таблиц Е, F и G указана доля танина, соответствующая 2,8%. алкалоид; то есть количество танина в каждом конкретном случае умножается на 2 · 8 и делится на количество фактически присутствующего алкалоида. Эта цифра, представляющая пропорциональное количество присутствующего танина, делает возможным сравнение различных сортов чая в том, что касается вяжущего действия.

В следующей таблице обобщены результаты анализа трех классов чая:—

Таблица Н.

| Класс чаев.    | Количество анализов. | Процент. Экстракт. | %. Алкалоид. | %. Танин. | Доля танина, соответствующая 2·8%. Алкалоид. |
|----------------|----------------------|--------------------|--------------|-----------|----------------------------------------------|
| Индийские чаи  | 18                   | 26·11              | 2·84         | 7·43      | 7·32                                         |
| Цейлонские чаи | 12                   | 26·04              | 2·68         | 7·85      | 8·20                                         |
| Китайские чаи  | 13                   | 22·12              | 2·40         | 6·08      | 7·09                                         |

Таким образом, в цейлонских чаях в условиях эксперимента содержится несколько больше танина, чем в индийских или китайских чаях. Следует отметить, что пропорциональные показатели содержания танина в индийском и китайском чаях не сильно отличаются, хотя в некоторых отдельных китайских чаях содержится меньше танина, чем в любом из образцов индийского или цейлонского чая. Вполне возможно, что средний показатель по Китаю становится довольно высоким из-за чрезмерного количества зеленого чая, в котором, конечно же, содержится избыток танина. Естественно, будет задан вопрос, не пьем ли мы как нация слишком много чая, и есть очень простое средство решения этой проблемы. Как показано в таблице А, среднее потребление чая на душу населения в Соединенном Королевстве в год составляет 6,1 фунта, или 117 зерен чая в сутки. Средний процент содержания алкалоидов в чае, по моим расчетам, составляет 2,8%, а танина - 7,5%. Это будет означать, что каждый человек будет принимать суточную дозу в размере 3·28 зерен алкалоида и 8·8 зерен танина. Согласно последней переписи, 3 716 708 человек из 32 527 843, или 10 процентов. большая

часть населения Англии и Уэльса моложе пяти лет; ими можно почти пренебречь в том, что касается чаепития, так что мы должны добавить одну десятую к средней суточной дозе алкалоида и танина, что составит 3,6 грана алкалоида и 9,7 грана танина. Доза кофеина, согласно Британской фармакопее, составляет от одного до пяти зерен, а танина - от двух до пяти зерен. И, следовательно, в среднем каждый человек в Соединенном Королевстве постоянно, изо дня в день, потребляет вдвое меньше алкалоидов и почти столько же танина, сколько было бы допустимо принимать время от времени в качестве наркотика. Поэтому я без малейших колебаний заявляю, что мы пьем слишком много чая, и в Ирландии был поднят вопрос, не связано ли чрезмерное употребление крепко настоянного чая с растущей распространенностью безумия в этой стране. Так, в сорок третьем Ежегодном отчете ирландских инспекторов по делам лунатиков (1894 г.) инспекторы подробно останавливаются на пагубном воздействии отваренного или чрезмерно настоянного чая на лиц, для которых он является основным продуктом питания, что приводит к развитию диспепсии, которая, в свою очередь, приводит к состояниям психической депрессии, весьма благоприятным для развития различных форм невротических расстройств.

Таким образом, доктор Уильям Грэм из лечебницы округа Арма ссылается на недавние изменения в рационе питания, оказывающие неоспоримое влияние на растущую распространенность безумия. Он имеет в виду употребление индийского чая в качестве напитка между приемами пищи. “Чай, ” говорит он, “ заваривается, а не настаивается, как следствие, употребление повышенного количества нервной пищи приводит к своеобразной форме диспепсии, которая, в свою очередь, приводит к общему ослаблению нервной системы. Следовательно, это изменение следует рассматривать как фактор роста безумия ”. Доктор Г. В. Хатчелл, постоянный медицинский инспектор приюта округа Каслбар, заявила, что “я полагаю, что многие случаи безумия среди женщин-заключенных могут быть связаны с частым употреблением чайного отвара, принимаемого обычно без еды и в течение длительных периодов ”.

Снова доктор Томас Дрэйпс из приюта Эннискорт сказал: “Не так много доказательств того, что чрезмерное употребление этого напитка (чая) непосредственно провоцирует безумие, но я думаю, что очень мало сомнений в том, что его чрезмерное употребление возбуждает или усугубляет предрасположенность к невротическим расстройствам, включая безумие, делая нервную систему более уязвимой в отношении таких заболеваний из-за повышенной возбудимости нервной системы, которую, несомненно, производит чай ”.. Невротическая организация также может быть передана своему потомству родителями, которые чрезмерно пьют чай”.

Наконец, доктор Э. Э. Мур из приюта Леттеркенни сказал: “Что касается потребления чая, то оно, по-видимому, огромно и быстро растет по всей стране. Мне сообщили, что его принимают как молодые, так и старые, и даже младенцы в колыбели. Его пьют так часто, как только можно, во время каждого приема пищи и между приемами пищи, часто шесть раз в день, особенно женщины, и обычно без молока, а часто и без еды. Я могу с уверенностью сказать, что его никогда не употребляют в виде настоя, но обычно настаивают в течение нескольких часов, старые листья оставляют в чайнике и добавляют свежие по мере необходимости. В некоторых местах мне рассказывали, что способ приготовления чая заключается в том, что листья

опускают в кастрюлю с холодной водой, а затем кипятят ее до тех пор, пока отвар не станет достаточно черным, чтобы быть вкусным.... Исходя из практического опыта, я могу говорить об ужасных последствиях этой системы чаепития как среди здравомыслящих, так и среди душевнобольных. Это приводит к тяжелой форме хронической диспепсии, а при сохранении - к диспепсии в неизлечимой и болезненной форме. Результатом всего этого является то, что здоровье людей по всей стране ухудшается сильнее, чем большинство людей себе представляют. На самом деле люди моят себя чаем, и чем слабее они становятся, тем больше бросаются к чайнику за тем напитком, который может дать им глоток из него на данный момент. Это чаепитие становится проклятием, и у людей развивается тяга к чаю, такая же сильная, как у пьяницы к алкоголю или у наркомана к его собственному конкретному наркотику. Нет никаких сомнений в том, что состояние физического здоровья влияет на психическое здоровье каждого мужчины, женщины и ребенка, и если истощенный желудок становится жертвой хронической диспепсии, очень велика вероятность того, что разум в скором времени будет существенно затронут, особенно там, где имеется предрасположенность к безумию наследственного типа". Учитывая эти важные свидетельства ответственных должностных лиц, трудно удержаться от вывода, что злоупотребление чаепитием послужило фактором увеличения распространенности безумия.

В качестве общего вывода из моих исследований я не сомневаюсь, что, во-первых, мы пьем слишком много чая; это подтверждается простым подсчетом среднегодового количества, импортируемого для потребления. Конечно, детям нежного возраста, очевидно, не следует давать сильных стимуляторов (таких как чай или кофе), и взрослые поступили бы мудро, сильно ограничив их количество. Что касается наилучшего метода приготовления, то чай следует настаивать (не тушить и не отваривать) и, конечно, не дольше пяти минут, и по истечении этого времени рекомендуется перелить чай в другую посуду, чтобы листья не высыхали еще больше. Что касается сорта чая, который лучше всего использовать, то, хотя и нельзя с уверенностью утверждать, что в среднем китайский чай содержит меньше танина, чем индийский, нет никаких сомнений в том, что отдельные образцы китайского чая могут быть получены сравнительно свободными от этого вредного вещества.

С целью изучения составных частей чая, который широко употребляется в пищу, я закупил образцы у каждой из четырех ведущих компаний, которые, вероятно, входят в их число, поставляют девять десятых чая, который пьют в лондонских ресторанах. Вливание было произведено точно таким же образом, как описано выше, и результаты анализов были следующими: —

Таблица I.

#### РЕСТОРАННЫЕ ЧАЕПИТИЯ.

(Настаивать 8 граммов с 600 мл кипящей дистиллированной воды в течение 5 минут)

| Номер. | Описание и район. | Оптовая цена без учета пошлины за фунт. | %. Экстракт. | %. Алкалоид. | %. Танин. | Доля танина, соответствующая 2,8%. Алкалоид. |
|--------|-------------------|-----------------------------------------|--------------|--------------|-----------|----------------------------------------------|
| 1      | Чай               | 2/2                                     | 20·20        | 2·51         | 4·85      | 5·41                                         |

|   |                            |     |       |      |      |       |
|---|----------------------------|-----|-------|------|------|-------|
|   | “Китайский”                |     |       |      |      |       |
| 2 | Обычный<br>черный чай      | 2/2 | 25·60 | 2·04 | 9·03 | 12·39 |
| 3 | Чай<br>“Китайский”         | 2/0 | 20·06 | 2·15 | 3·02 | 3·93  |
| 4 | Обычный<br>черный чай      | 2/0 | 27·90 | 2·69 | 9·74 | 10·13 |
| 5 | “Русский” Чай              | 2/6 | 23·50 | 2·30 | 5·36 | 6·52  |
| 6 | Обыкновенный<br>черный чай | 2/8 | 24·60 | 3·02 | 6·03 | 5·59  |
| 7 | “Китайский”<br>Чай         | 2/4 | 24·50 | 2·22 | 5·85 | 7·37  |
| 8 | Обыкновенный<br>черный чай | 2/2 | 28·31 | 2·72 | 8·44 | 8·69  |

Следует отметить, что китайские чаи содержали довольно низкую долю танина. Однако показатели содержания обычного черного чая в образцах двух компаний были значительными. Это указывает на целесообразность анализа чая перед поступлением на рынок, и это реформа, крайне необходимая в интересах общества. Чай должен быть проверен на содержание алкалоида, а также танина, экстрагированного путем настаивания, и цена должна основываться на пропорции основного ингредиента, а именно: алкалоида, и, если желательно подвести под этот вопрос какую-либо научную основу, общественность должна в каждом конкретном случае быть проинформирована о весе чая, который требуется использовать с кипящей водой (это регулируется количеством алкалоида), и в то же время должно быть указано количество танина, которое может быть экстрагировано в стандартном настое. Мои общие рекомендации, вытекающие из предыдущих экспериментов, а также из опыта различных авторитетных специалистов, заключаются в том, что для того, чтобы чай больше не наносил вреда здоровью, мы должны пить гораздо меньше и настаивать более короткий период. Дилерам также следует чаще сдавать образцы на анализ, как в случае с другими продуктами питания и напитками; таким образом, когда мы все же пьем чай, мы должны быть в состоянии избегать тех сортов, которые особенно вредны; и нет сомнений в том, что, выполняя эти рекомендации, мы будем избавлены от ряда неприятных жалоб, которые, хотя и очень редко со смертельным исходом, в прошлом вызывали серьезные проблемы со здоровьем и были источником дискомфорта и страданий как ума, так и тела для тысяч людей, которые в противном случае могли бы наслаждаться комфортом, получаемым от тщательно регламентированного употребления настоя листьев этого растения. чайное растение.

## СНОСКИ:

[1] Путешествие в чайные страны Китая, стр. 281, Лондон, 1852.

[2] Древние описания Индии и Китая, Евсевий Ренодо, Лондон, 1733.

- [3] Delle cause della grandezza delle citta. Джованни Ботеро, Милан, 1596, стр. 61.
- [4] Mercurius Politicus, представляющий собой совокупность данных внешней разведки о событиях, происходящих в настоящее время в трех странах - Англии, Шотландии и Ирландии. Для сведения народа. С четверга, 23 сентября по четверг, 30 сентября 1658 года. Номер 435.
- [5] Mercurius Politicus Redivivus. Собрание наиболее существенных событий и транзакций в общественных делах, с 1659 по 1672 гг. н.э. Дополнение. M.S.S. 10116, стр. 14.
- [6] История Англии, iv. 132.
- [7] Сушеные листья шалфея использовались для приготовления настоев даже до 1750 года.
- [8] См. Отчет Специального комитета по торговым отношениям с Китаем, 12 июля 1847 г., стр. 501.
- [9] Смотрите статью Баннистера в Журнале Общества искусств, 31 октября 1890 г., стр. 1030.
- [10] Было обнаружено, что масло содержит небольшое количество метилсалицилата или масла грушанки.
- [11] Commentarius de abusu tabaci americanorum veteri et Herbae Thee Asiaticorum in Europa novo 1665.
- [12] Комментарии Ван Свитена, xvii, 450.
- [13] Там же, x., 274, 275.
- [14] “Очерк о чае, который считается вредным для здоровья, препятствующим развитию промышленности и разоряющим нацию”, Лондон, 1757.
- [15] Литературный журнал, 1757, ii., 161.
- [16] “Письмо членам Общества трезвости” Джеймса Генри, доктора медицины, Дублин, 1830г.
- [17] “Медицинская карта”, Нью-Йорк, 1879, xvi., 43.
- [18] “Бостонский медицинский и хирургический журнал”, 1886, cxiv., 314.
- [19] “Медицинские новости”, 1894, lxx., 486.
- [20] Архив хирургии, 1892, iii., 366.
- [21] “Медицинская пресса и циркуляр”, 1894, i, 188.
- [22] “Британский медицинский журнал”, 1885, i., 270.
- [23] Санитарная книжка 1883 г., ст. 199.

## Примечания переписчика

Исправлены незначительные ошибки и несоответствия в пунктуации.

Страница 3: “нервная раздражительность” изменено на “нервную раздражительность”

Страница 10: “затрудняющий пищеварение” изменен на “ухудшающий пищеварение”

Страница 18: “что изменение” заменено на “чем изменение”

Были добавлены заголовки столбцов для [таблицы F](#).